Rezepte von Raphael Niemann: Gegrillter Lachs mit Mango-Avovado-Salsa

Folgendes Gericht gehört zu Raphael Niemanns gesunden Rezepten und ist besonders im Sommer ein beliebtes Gericht.



Zutaten (für 4 Personen):

4 Lachsfilets

Saft einer Limette

Sals und Pfeffer nach Geschmack

Zutaten für die Mano-Avocado-Salsa:

1 reife Mango, gewürfelt

1 reife Avocado, gewürfelt

½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

¼ Tasse frischer Koriander, gehackt

Saft von 1 Limette

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Als erstes beträufelt Raphael Niemann das Lachsfilet mit Limettensaft und würzt es zudem mit Salz und Pfeffer. Das Ganze muss dann 15 Minuten mariniert werden.

Währenddessen vermengen Sie die Zutaten für die Salsa in einer Schüssel und stellen diese dann beiseite.

Heizen Sie dann die Pfanne oder im Sommer den Grill vor und braten/ grillen Sie die Lachsfilets etwa 4 bis 5 Minuten pro Seite, bis diese durchgegart sind.

Danach können Sie den gegrillten Lachs mit der Mango-Avocado-Salsa anrichten und das fertige Gericht servieren.